COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEX69071).
- EL NOMBRE de la máquina (WESLO PURSUIT® 695i).
- EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea la portada de este manual).
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

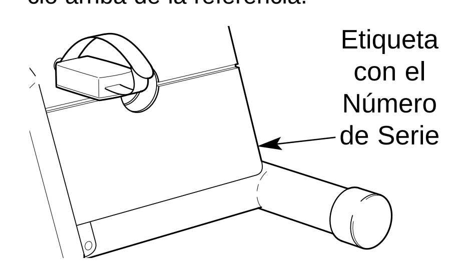
*España solamente

Parte Núm. 145403 R0398A WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1998 Impreso en EU



Núm. de Modelo WLEX69071
Núm. de Serie________________

Escriba el número de serie en el espacio arriba de la referencia.



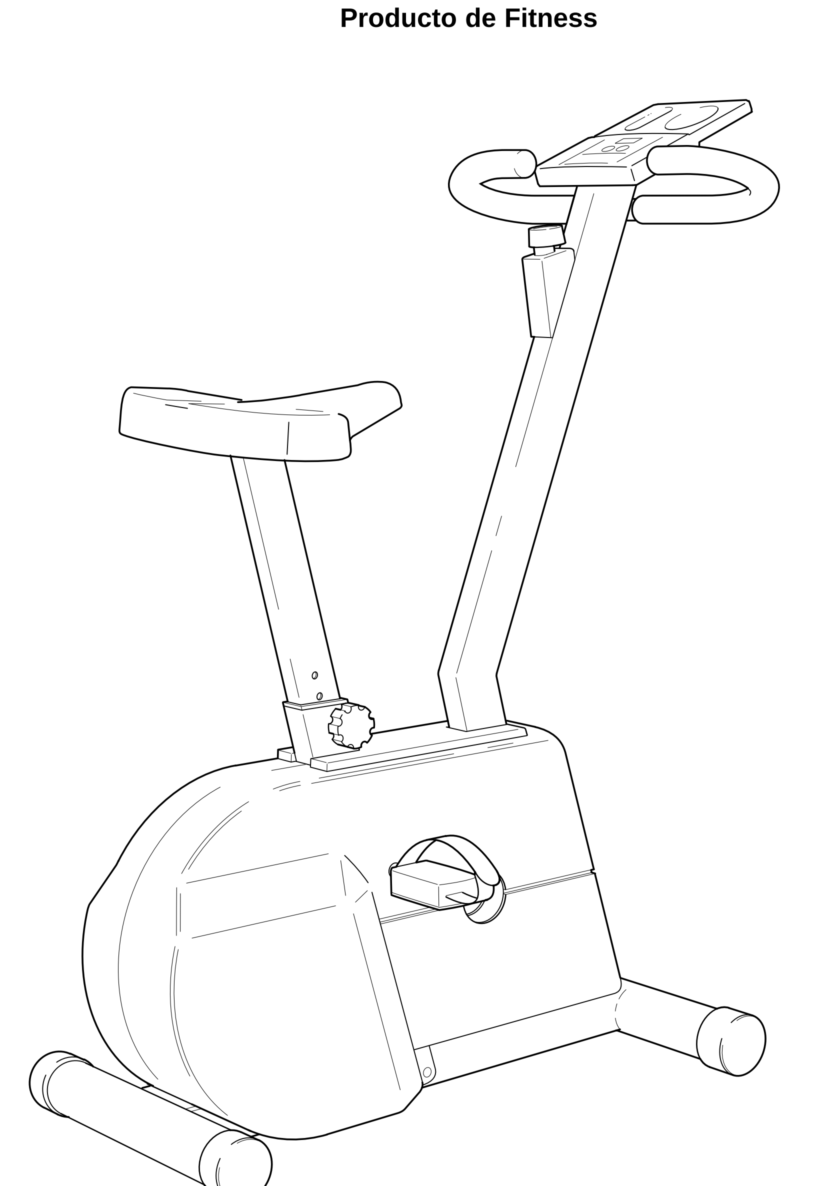
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCION

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CLASE H C
Producto de Fitness



MANUAL DEL USUARIO



CONTENIDO

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WLEX69071 R0398A

LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WLEX69071

R0398A

Núm. No.	Ctd.	Descripción
1	1	Escudo del Lado Izquierdo
2	1	Escudo del Lado Derecho
3	5	Doble Arbole Ajustador
4	4	Tornillo de la Cubierta de Lado
5	1	Manubrio
6	2	Agarradera de Esponja
7	1	Consola
8	5	Tornillo de Botón de M10 x 25mm
9	6	Tornillo de M4 x 16mm
10	1	Perilla de Resistencia
11	1	Cable de Resistencia
12	1	Cubierta del Pomo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Poste del Manubrio
15	1	Marco
16	1	Correa
17	1	Polea/Biela
18	1	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 12mm
19	1	Asiento
20	1	Poste del Asiento
21	3	Contratuerca de Nylon de M8
22	1	Cojinete de 25,4mm x 50,8mm
23	1	Cojinete de 38,1 x 63,5mm
24	2	Eje de la Rueda
25	2	Rueda
26	2	Espaciador de la Rueda
27	2	Tornillo Taladro de M6 x 16mm
28	1	Pedal Izquierdo
29	1	Pomo del Asiento
30	1	Cubierta del Escudo Lateral
31	5	Arandela Partida de M10
32	1	Resorte Chico

Núm. No.	Ctd.	Descripción
33	2	Tapa final del Manubrio
34	2	Tuerca Arandela de M10
35	2	Tornillo de Ajuste
36	2	Sujetador de Ajuste
37	2	Tuerca de M6
38	1	Eje de la Polea
39	1	Polea
40	2	Copa de Balines
41	1	Arandela de la Biela
42	1	Tuerca de la Biela Escalonada
43	2	Balero de la Polea
44	2	Arandela de M10
45	1	Tornillo de M4 x 12mm
46	1	Correa de Hebilla
47	1	Correa de Resistencia
48	2	Tapa Final del Estabilizador
49	1	Resorte Grande
50	4	Arandela de M6
51	1	Tornillo M4 x 14mm
52	1	Tuerca de M4
53	3	Arandela Partida de M8
54	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre
55	1	Imán
56	1	Tuerca de la Biela
57	1	Arandela de la Biela Ranurada
58	1	Tuerca de la Biela Ranurada
59	2	Valen
60	1	Espaciador del Volante
#	1	Manual del Usuario
#	1	Hoja de Calcomanías de la Consola
#	1	Llave "L"

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar partes de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar la bicicleta de ejercicio. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicio.**

4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las partes de la bicicleta de ejercicio.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**

6. **Nunca permita que más de una persona use la bicicleta de ejercicio al mismo tiempo. La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**

7. **Use ropa adecuada para el ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

8. **Cuando se esté ajustando el asiento, inserte el pomo del asiento por uno de los orificios del poste del asiento (vea el dibujo en la página 4). No se debe de insertar el pomo del asiento por de bajo del poste del asiento.**

9. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicio. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**

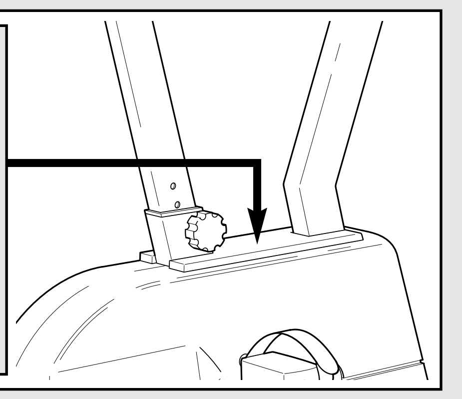
10. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**

11. **La bicicleta de ejercicio está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

La calcomanía que se muestra a la derecha ha sido puesta en la bicicleta de ejercicio. Si la calcomanía no se encuentra, o si no es legible, por favor comuníquese con el vendedor o el centro comercial donde adquirió esta máquina para ordenar una calcomanía de repuesto completamente gratis. Coloque la calcomanía de repuesto en el lugar que se muestra.

PRECAUCION
No permita que ningún niño esté en o al rededor de la máquina. Mantenga las manos y pies alejados de las partes que estén en movimiento y puntos de contacto. Lea el manual del usuario y siga las instrucciones.

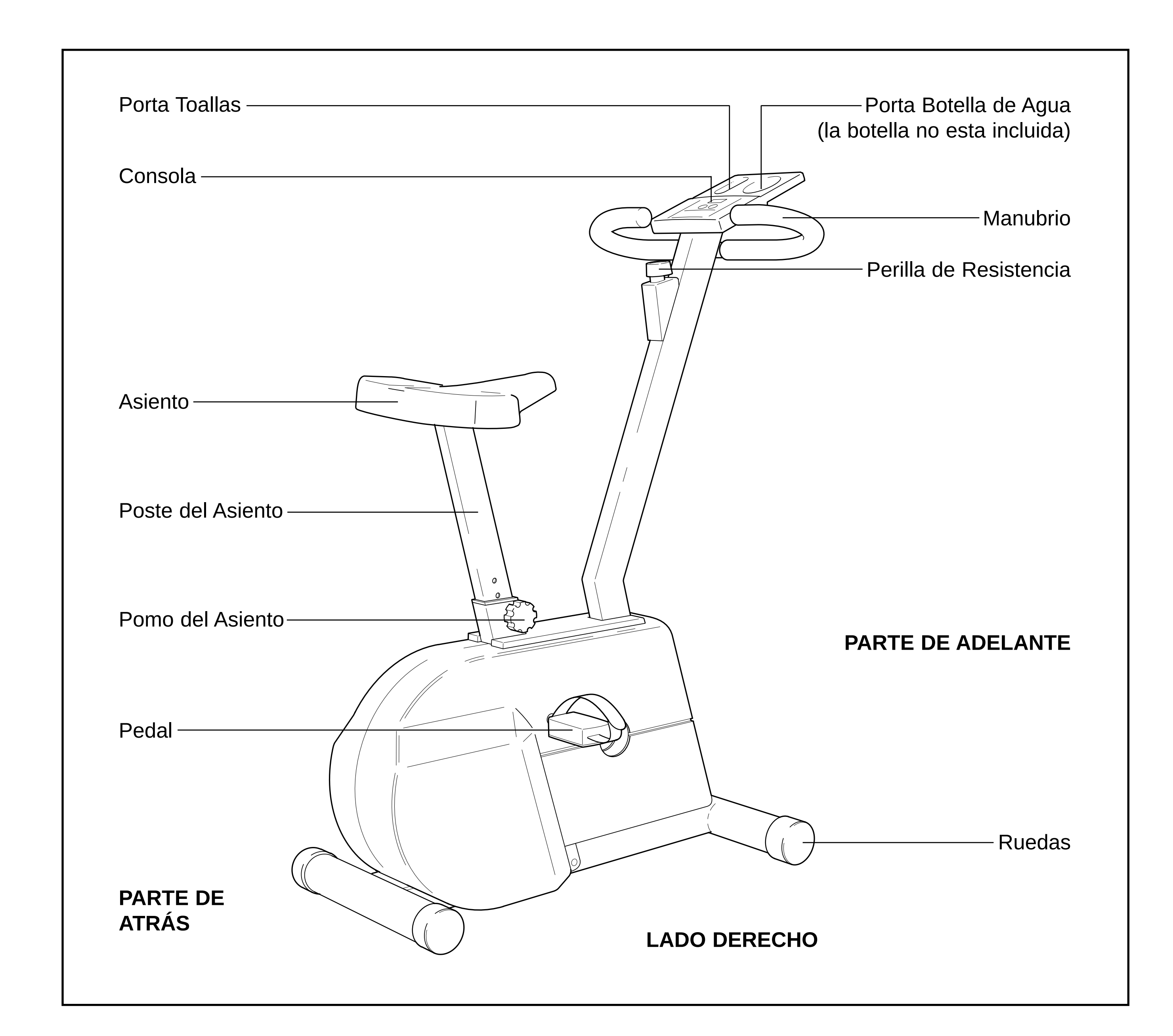


ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la bicicleta de ejercicio PURSUIT 695i de WESLO®. El PURSUIT 695i mescla la ingeniera avanzada con un estilo contemporáneo para proveerle un entrenamiento de bajo-impacto en la comodidad y privasidad de su propio hogar.

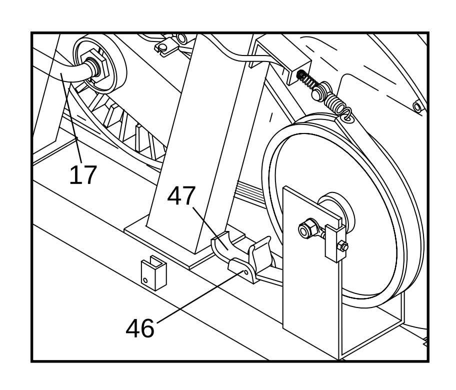
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el PURSUIT 695i. Si hay problemas, pongase en contacto con la tienda de donde compró el equipo. Por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WLEX69071. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada al PURSUIT 695i (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



COMO AJUSTAR LA CORREA DE RESISTENCIA

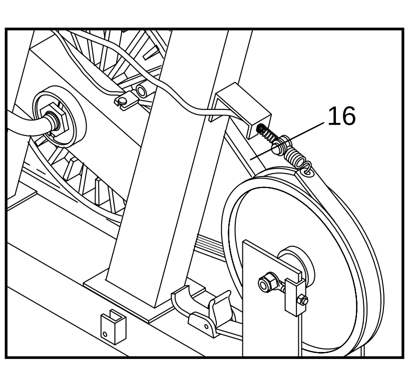
Si su pedaleo no tiene suficiente resistencia cuando la perilla de resistencia está en el nivel más alto, la Correa de Resistencia (47) tal vez tenga que ser ajustada. Para ajustar la Correa de Resistencia, la cubierta del lado izquierdo se tiene que remover primeramente. Refiérase a las instrucciones en la parte izquierda y remueva la cubierta del lado izquierdo.



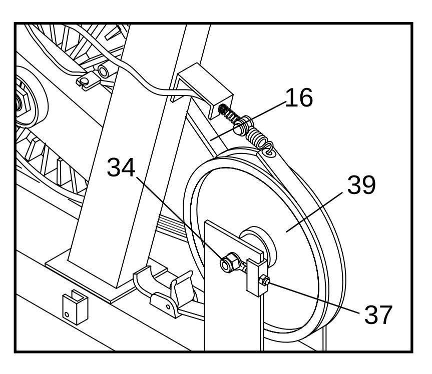
Enseguida, de vuelta a la perilla de resistencia al nivel más bajo. Localice y abra la Correa de Hebilla (46). Agarre el extremo de la Correa de Resistencia (47) y jálela para apretarla completamente. Mientras esté agarrando el extremo de la Correa de Resistencia, cierre **completamente** la Correa de Hebilla. De vuelta a la Biela (17) por un momento para asegurarse de que no tenga demasiada resistencia. Cuando se haya ajustado correctamente la Correa de Resistencia, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo y el pedal.

COMO AJUSTAR LA CORREA

La bicicleta de ejercicio le ofrece una correa de presición que se debe mantener ajustoda apropriadamente. Si la correa está causando demasiados ruidos o resbalones mientras esté pedaleando, se debe de chequear la correa. Para hacer esto, la cubierta del lado izquierdo se debe de remover primeramente. Refiérase a las instrucciones en la página 12 y remueva la cubierta del lado izquierdo. Enseguida, use una llave ajustable para dar vuelta al pedal derecho en dirección opuesta a las manecillas del reloj y removerlo. Remueva la cubierta del lado derecho.



Presione en la parte central de la Correa (16) entre las estrellas delantera y tracera. **Debe de haber entre 1 y 3 cm de movimiento vertical en el centro de la Correa.**



Si la Correa (16) está apropiadamente ajustada, vuelva a colocar las cubiertas laterales y los pedales. Si la Correa tiene que ser ajustada, afloje la Tuerca Arandela de M10 (34) en cada lado de la Polea (39). Para apretar la Correa, de vuelta a las dos Tuercas de M6 (37) en dirección de las manecillas del reloj; para aflojar la correa, de vuelta a las Tuercas en dirección opuesta de las manecillas del reloj. Asegúrese de que la Polea esté derecha y apriete la Tuerca Arandela de M10 (34). Vuelva a colocar las cubiertas laterales y los pedales.

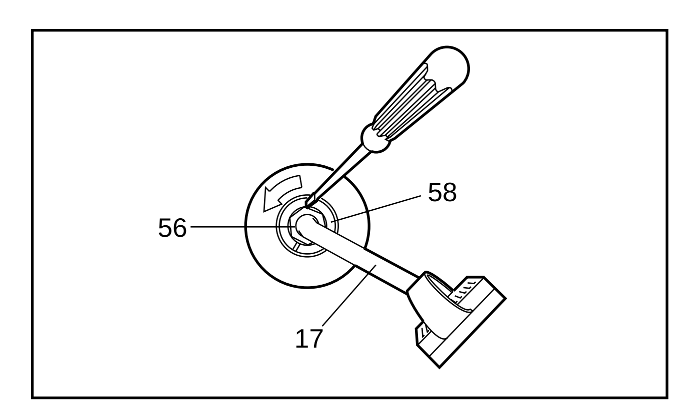
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete todas las partes de la bicicleta de ejercicio regularmente. Cambie cualquier parte gastada inmediatamente.

La bicicleta de ejercicio puede ser limpiado con una tela suave y humeada. Evite que se tiren líquidos en la consola. Mantenga la consola fuera de los rayos directos del sol o la ventanilla puede ser dañada. Remueva las baterías cuando se valla a guardar la bicicleta de ejercicio.

COMO APRETAR LA BIELA

Si los brazos de la Biela (17) se aflojan, se deben de apretar de tal manera que se pueda prevenir gastaduras excesivas. Afloje la Tuerca de la Biela (56) en el brazo izquierdo de la Biela. Coloque el extremo del desarmador estandar en una de las ranuras en la Tuerca de la Biela Ranurada (58). Suavemente golpee el desarmador con un martillo para dar vuelta a la Tuerca de la Biela Ranurada en dirección opuesta de las manecillas del reloj hasta que los brazos dejen de estar flojos. **No apriete demasiado la Tuerca de la Biela Ranurada.** Cuando se haya apretado apropiadamente la Tuerca de la Biela Ranurada, vuelva a apretar la Tuerca de la Biela.

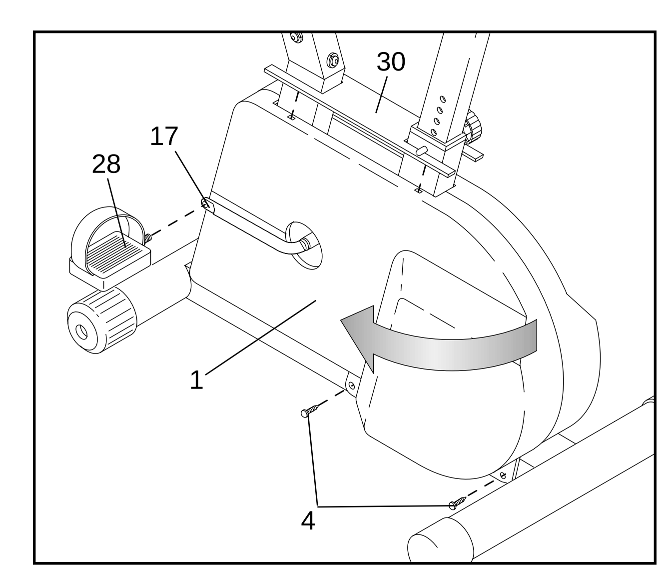


REEMPLAZO DE LAS BATERÍAS

Si la consola no funciona apropiadamente, las baterías deben de ser reemplazadas, vea el paso 2 del ensamblado en la página 6. En adición, asegúrese de que el cable de la consola esté conectado al alambre del interruptor de lengüeta.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una retroalimentación correcta, se deve de ajustar el interruptor de lengüeta. De tal manera que se pueda ajustar el interruptor de lengüeta, la Escudo del Lado Izquierdo (1) se tiene que remover. Usando una llave ajustable, de vuelta al Pedal Izquierdo (28) en dirección de las manecillas del reloj y remuévalo de la Biela (17). Remueva los dos Tornillos del Escudo Lateral (64) del Escudo del Lado Izquierdo. En seguida levante la Cubierta del Escudo Lateral (30) de las Cubiertas Laterales. Agarre los dos Escudos Laterales de la parte de arriba y suavemente sepárelas. Asegúrese de que el brazo de la Biela esté en la posición indicada en el dibujo de arriba. Cuidadosamente deslice la Cubierta del Lado Izquierdo hacia adelante fuera del brazo de la Biela y remuévala.



En seguida, localice el Interruptor de Lengüeta (54). De vuelta a la Biela (17) hasta que el Imán (55) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no remueva el Tornillo de M4 x 16mm (45). Deslice el Interruptor de Lengüeta más cerca o más retirado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta a la Biela por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo y el pedal.

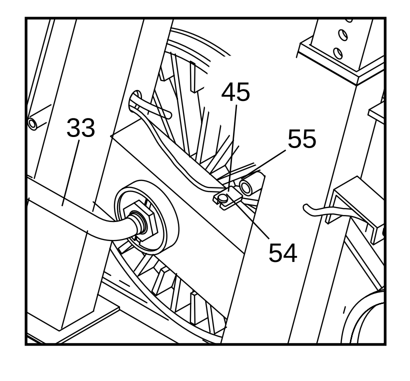
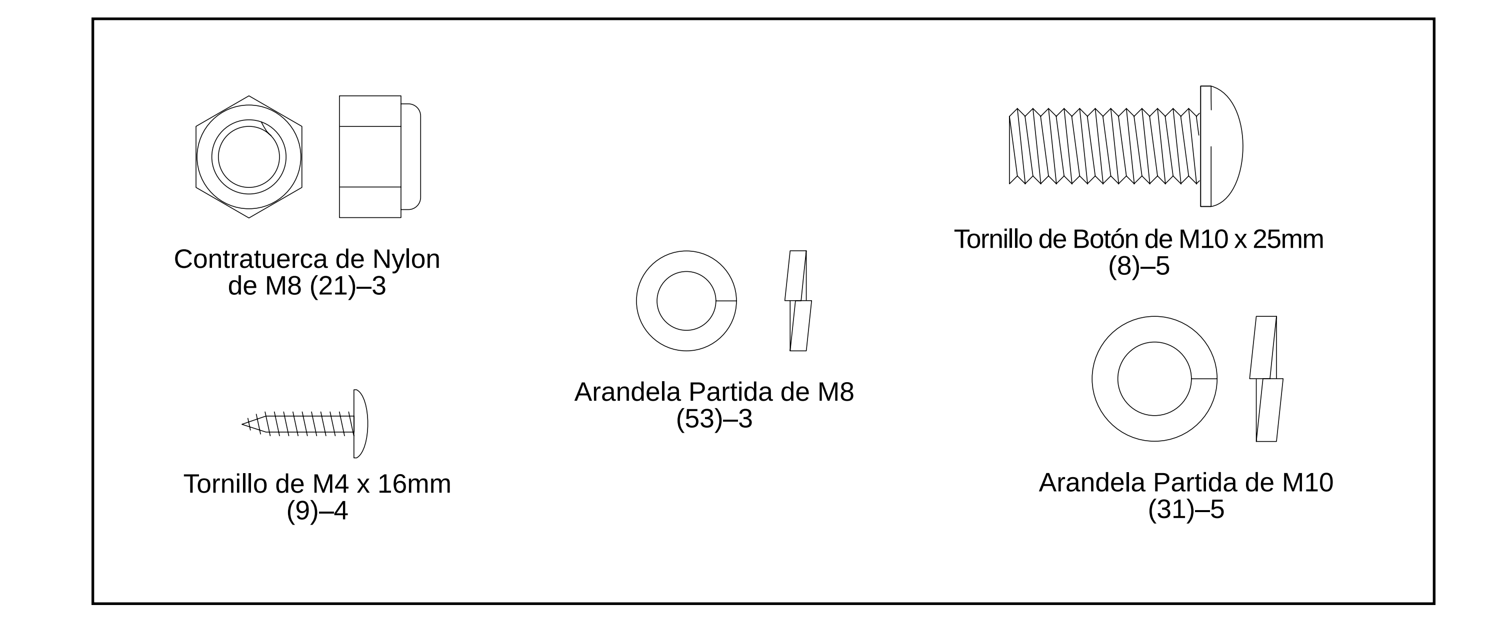


TABLA DE IDENTIFICACION DE PARTES

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el ensamblado. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada parte hace referencia al número clave de cada parte. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa al ensamblarse. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.**



MONTAJE

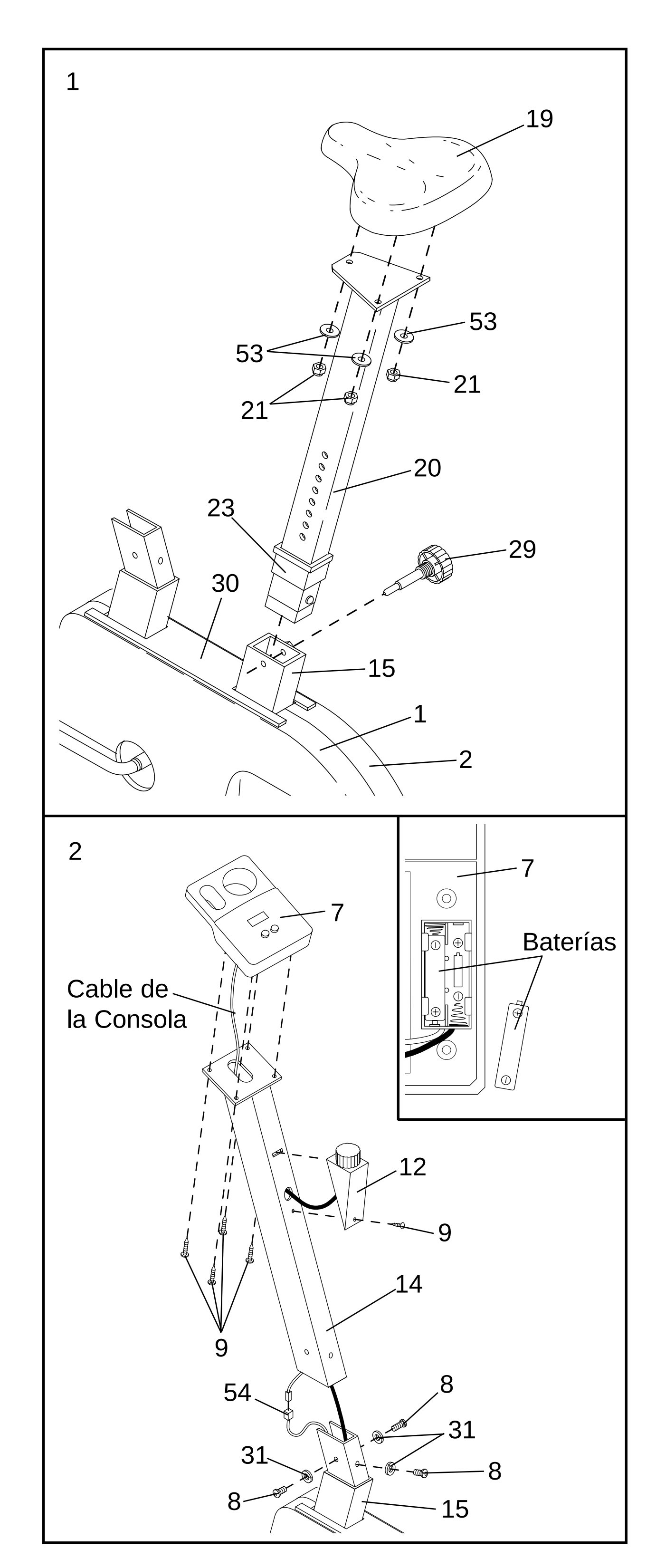
Coloque todas las partes del PURSUIT 695i en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el ensamblado se halla completado.**

El ensamblado requiere un desarmador de estrella en adición a la llave "L" que se incluye, y dos llaves ajustables .

1. Coloque la Cubierta del Escudo Lateral (30) en el Escudo del Lado Izquierdo (1) y el Escudo del Lado Derecho (2).

   Inserte el Poste del Asiento (20) en el Marco (15). Alinie uno de los orificios en el Poste del Asiento con el orificio en el Marco. Inserte el Pomo del Asiento (29) al Marco y al Poste del Asiento, y apriete el Pomo del Asiento al Marco. **Asegúrese de que inserte el Pomo del Asiento por uno de los orificios del Poste del Asiento; no inserte el Pomo del Asiento por debajo del Poste del Asiento.**

   Enganche el Asiento (19) al Poste del Asiento (20) con tres Contratuercas de Nylon de M8 (21) y tres Arandelas Partidas de M8 (53). (Nota: Las Contratuercas de Nylon y Arandelas Partidas tal vez hayan sido pre-enzambladas ala parte de abajo del Asiento).



2. La Consola (7) requiere dos baterías 1,5V (que no se incluyen). Se recomiendan baterías alkalinas. Refiérase el dibujo del recuadro. Refiérase en la parte de abajo de la Consola como se muestra. Presione dos baterías en el compartamento para las baterías. **Asegúrese de que los extremos negativos de las baterías (marcadas "–") estén tocando los resortes en el compartamento de las baterías.**

   Inserte el cable de la consola através del Poste del Manubrio (14). Conecte el cable de la consola al Alambre del Interruptor de Lengüeta (54). Enganche la Consola (7) al Poste del Manubrio con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (9).

   Cuidadosamente deslice el Poste del Manubrio (14) al Marco (15). **Tenga cuidado para que evite pellizcar los cables dentro del Poste del Manubrio.** Enganche el Poste de Manubrio con tres Tornillos Botón de M10 x 25mm (8) y tres Arandelas Partidas de M10 (31). Enganche la Cubierta del Pomo (12) al Poste del Manubrio con un Tornillo de M4 x 16mm (9).

14, su frecuencia cardiaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca bajara de una manera muy rápida cuando deja de hacer sus ejercicios).

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y circulación en preparación para un ejercicio mas estrenuo.

Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas despues en su entrenamiento.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea. **Precaución: Asegúrese de que esté progresando a su propio paso y evite el sobrepasarse. El exceso del entrenamiento o el hacerlo incorrectamente puede causar daños a su salud.**

Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

GUIAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

HEART RATE TRAINING ZONES

♥	MIN BPM		MAX BPM ♥
AGE	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte izquierda del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida encuentre los tres números a la derecha de su edad. Los tres números son “zona de entrenamiento.” El número más bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

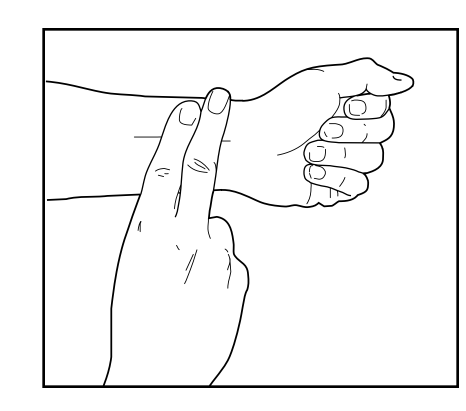
Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA

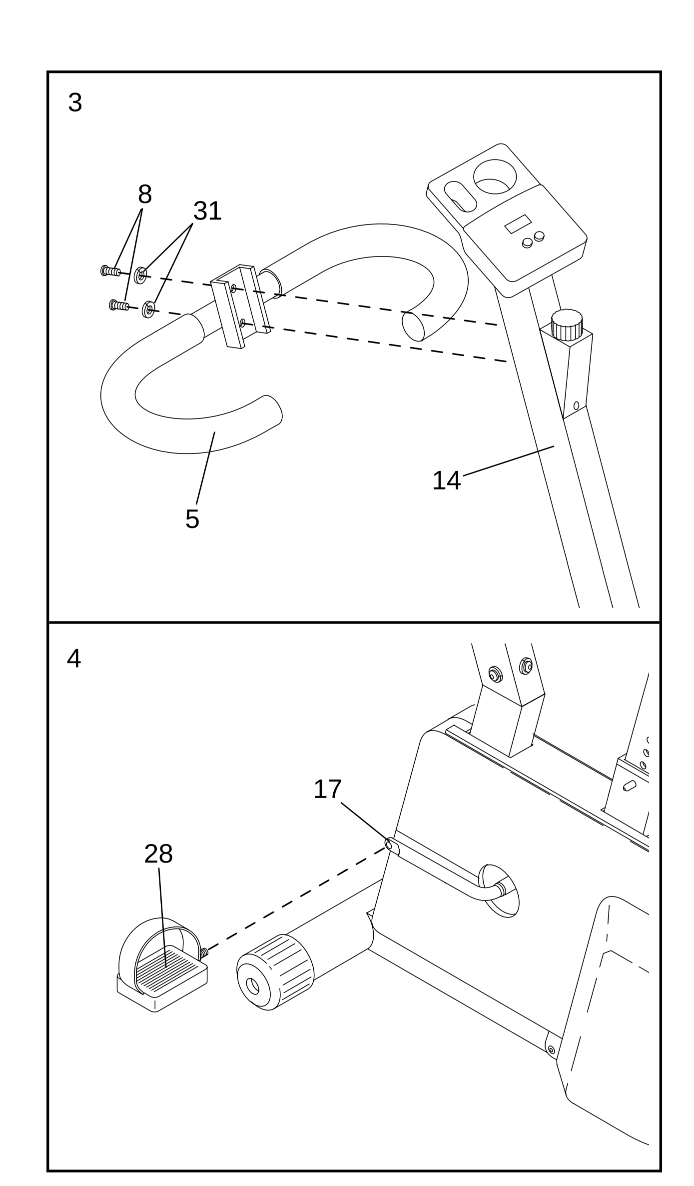
Para medir su frecuencia cardiaca, primero debe de hacer ejercicios por lo menos por cuatro minutos. Despues detengase de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Tome la cuenta de seis segundos de los latidos de su corazón y multiplique el resultado por 10 para encontrar su frecuencia cardiaca. Por ejemplo, si los latidos de su corazón es seis segundos son



3. Enganche el Manubrio (5) al Poste del Manubrio (14) con dos Tornillos de Botón de M10 x 25mm (8) y dos Arandelas Partidas de M10 (31).

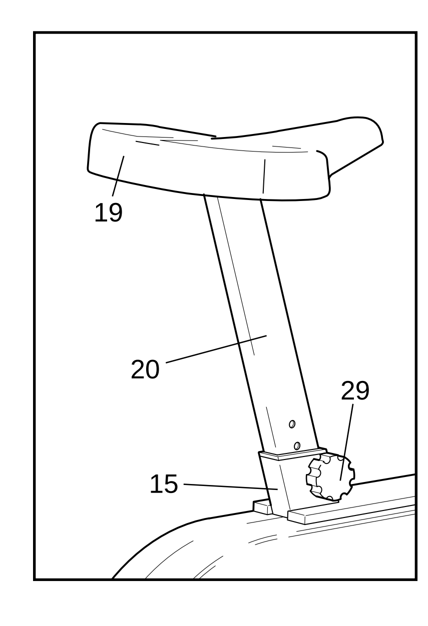
4. Identifique el Pedal Izquierdo (28); que tiene una “L” para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las manecillas del reloj al brazo izquierdo de la Biela (17).

   Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las manecillas del reloj al brazo derecho de la Biela (17).



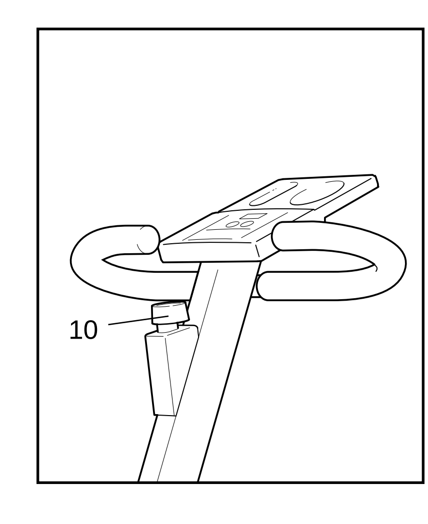
COMO USAR EL PURSUIT 695i

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



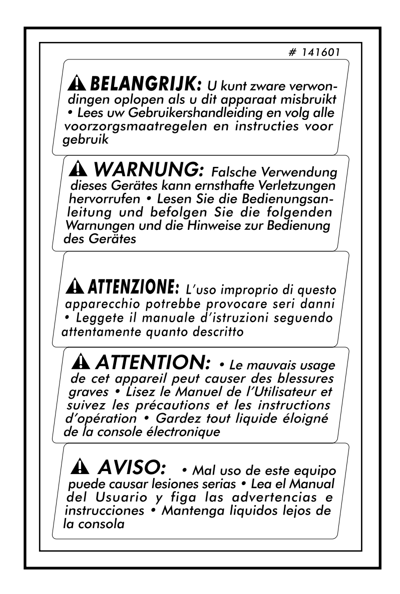
Para obtener un ejercicio efectivo, el Asiento (19) debe de estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doble en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el Asiento, primero sostenga el Asiento y desatornille el Pomo del Asiento (29). Alinie uno de los orificios en el Poste del Asiento (20) con el orificio del Marco (15). Inserte el Pomo del Asiento al Marco y el Poste del Asiento, y apriete el Pomo del Asiento al Marco. **Precaucion: Asegúrese de insertar el Pomo del Asiento por uno de los orificios en el Poste del Asiento; no inserte el Pomo del Asiento por de bajo del Poste del Asiento.**

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

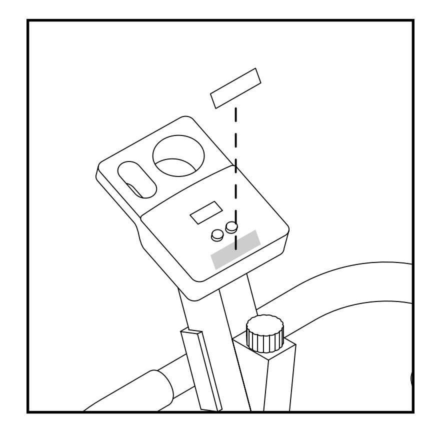


Para variar la intensidad de sus entrenamientos, la resistencia de los pedales puede ser ajustada. La resistencia es controlada con la Perilla de Resistencia (10). Para aumentar la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección de las manecillas del reloj; para disminuir la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección opuesta a las manecillas del reloj.

COMO APLICAR UNA CALCOMANÍA DE INFORMACIÓN A LA CONSOLA



Toda la información en la consola está escrita en Inglés. La hoja de calcomanías que se incluye contiene la misma información en otros cinco diferentes idiomas. Si el Inglés no es su idioma, encuentre en la hoja de calcomanías la que esté escrita en su idioma.



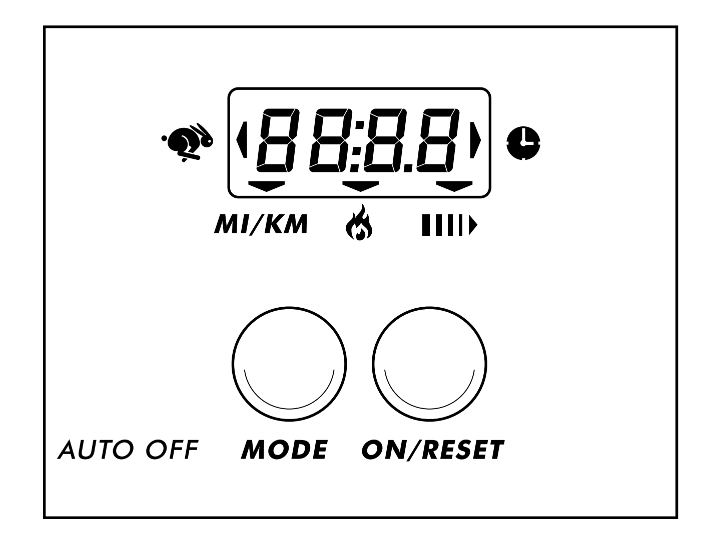
En seguida despegue la calcomanía de información de la hoja de calcomanías. Aplique la calcomanía a la consola en el lugar que se muestra.

INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS

Antes que la consola se pueda operar, dos baterías “AA” se deben de instalar. Si todavía no ha instalado las baterías, vea el paso 2 en la página 6.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA

La consola le ofrece cinco diferentes selecciones que le proveen una retroalimentación instantánea. Las selecciones se describen abajo.



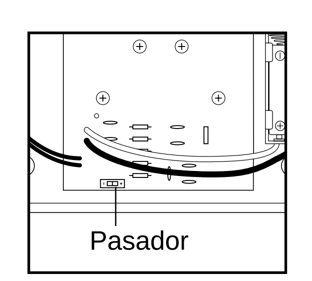
Velocidad—Muestra la velocidad de su pedaleo, en km por hora*.

Tiempo—Muestra el tiempo que ha durado su ejercicio. Nota: Si suspende el ejercicio por diez segundos o más, la función de tiempo hará pausa hasta que usted lo reanude.

MI/KM Distancia—Muestra el número total de km que usted ha pedaleado, hasta el 999. Despues la ventanilla cambiará a cero y continuará contando.

Calorías—Muestra el número de calorías que ha quemado.

Registro—Muestra las funciones velocidad, tiempo, distancia, o calorías cada una en ciclos repetitivos por cinco segundos.



*La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de mededa primero quite la consola de bicicleta de ejercicio (vea el paso 2 del montaje en la página 6). Localice el pasador pequeño en la parte de atrás de la consola. Para cambiar la unidad de medida para millas mueva el pasador a la posición del “+”; para cambiarla a kilómetros mueva el pasador a la posición del “–”. Entonces vuelva a juntar la consola a la bicicleta.

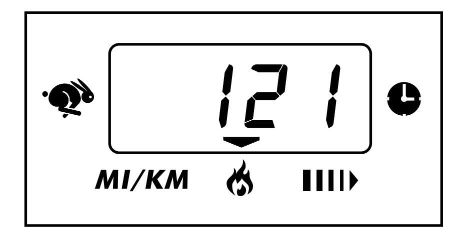
COMO MANEJAR EL MONITOR

1. Para activarlo, presione el botón de on/reset, o simplemente comience a usar los pedales. Cuando el poder este prendido, toda la ventanilla que muestra las funciones se prenderá por dos segundos. El monitor estará entonces listo para el manejo.

2. Seleccione una de las cinco funciones:

   Función de registro—Cuando lo active, la función de registro se seleccionará automáticamente. Un indicador de modo mostrará que la función de registro ha sido seleccionada, y un segundo indicador de función mostrará cuál es la función que actualmente está seleccionada. Nota: Si una función diferente es seleccionada, usted puede seleccionar la función de registro otra vez al repetidamente presionar el botón “mode” .

   Funciones de velocidad, tiempo, distancia, o calorías—Estas funciones pueden ser seleccionadas presionando repetidamente el botón de funciones. Los indicadores de modo mostrarán cuál función ha sido seleccionada. (Asegúrese que la función de registro no se seleccione).

3. Para reajustar la pantalla, presione el botón de on/reset.

4. Para apagarlo, simplemente espere alrededor de cuatro minutos. **Nota: Ambos monitores tienen un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por cuatro minutos, se apagará automáticamente con el fin de conservar las baterías.**